

JANUARY 2018



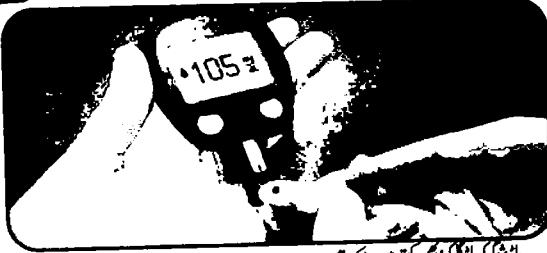
# کریٹا کا دسترخوان



## بلڈ شوگر

شوگر بیمار کے خون کا انتہائی لازمی اور مستقل جزو ہے۔ بیمار کے جسم کے اکثر اعضاء اس شوگر کو اٹھانے کی طرح جلا کر توانائی حاصل کرتے ہیں، لیکن ایک نارمل انسان کے خون میں شوگر کی مقدار قدرت کی طے کی ہوئی حدوں کے اندر ہی رہتی ہے، جب کہ ذیابیطس کی حالت میں شوگر نارمل حد سے بڑھ جاتی ہے۔

بلڈ شوگر..... انسان کو دیمک کی طرح کھا جانے والا مرض



### شوگر کی علامات

- زیادہ پیاس لگانا۔
- زیادہ پیاس لگانا۔
- کمزوری۔
- جسم میں درد ہونا۔
- وزن کا کم ہونا۔
- زیادہ پیشاب آنا۔

زیادہ پیشاب آنے کی وجہ زیادہ پیاس ہے۔ خون میں گلوکوز لیول زیادہ ہونے کی وجہ سے گلوکوز کے بالکل پیشاب میں موجود ہوتے ہیں اور یہ بالکل اپنے ساتھ پانی کو لے کر آتے ہیں۔ زیادہ پیاس لگنے کی وجہ سے جسم سے گلوکوز کا ضائع ہونا ہے۔

### ذیابیطس کے مقاصد علاج

- باقاعدگی سے جسمانی معائنہ
- جلد اور پاؤں کی حفاظت۔
- خوراک کی ضروری تبدیلیاں۔

بلڈ شوگر کو بلڈ گلوکوز بھی کہتے ہیں۔ ایک تندرست و توانا جسم کو گلوکوز نہ صرف کاربوائیڈ ریٹس سے حاصل کرتا ہے، بلکہ پروٹین اور چکنائی وغیرہ سے بھی گلوکوز حاصل ہوتی ہے۔ گلوکوز کا ہمارے جسم میں متوازن ہونا اور ٹائڈ رہنا تندرست زندگی کے لیے ضروری ہے۔ آج ہم آپ کو بلڈ شوگر کے بارے میں معلومات فراہم کرتے ہیں، ساتھ ہی تشخیص اور ضروری ہدایات بھی کریں گے، جو کہ نام صرف شوگر کے مریضوں کے لیے ضروری اور مفید ہوگا، بلکہ ہر عام قاری کو بھی اس کی بنیادی معلومات ہونا ضروری ہیں۔

### شوگر یا ذیابیطس کی تشخیص

جتنی جلدی ہو جائے، اتنا ہی مریض کی صحت کے لیے بہتر ہے۔ بروکسی سے ہمارے ہاں اتنا شعور نہیں ہے، اس لیے ٹیسٹ کافی عرصے بعد ہوتے ہیں یا پھر مریض ڈرے ہوئے اس لیے ٹیسٹ نہیں کرواتے کہ یہیں شوگر نہ نکل آئے۔



5

بلڈ شوگر

9

پریسٹ کیمر

12

کچن اور آپ

14

آخر تک یاس ہے کیا

17

اس ماہ کا پھل... سنگترہ

20

کن کا بیوٹی بکس: فیس ماسک

22

اس ماہ کی مہمان: امین ارشد

25

کن کا دسترخوان

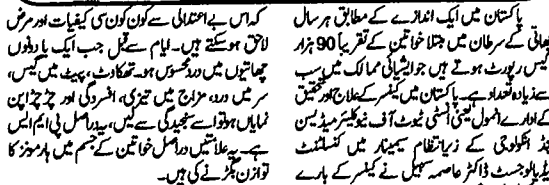
33

آپ کا پیغام اپنیوں کے نام

**بریسٹ کینسر..... لا علاج مرض نہیں**

بریسٹ کینسر دراصل کینسر کی ایک قسم ہے جو کہ خواتین میں پائی جاتی ہے۔ جنہیں تعلیمات کے مطابق پوری دنیا میں خواتین کا ایک بڑا حصہ اس مرض کا شکار ہے۔ سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ بریسٹ کینسر بذات خود کیا ہے۔ بریسٹ کینسر دراصل خواتین کے بریسٹ (چھاتی) کا کینسر ہے۔

بریسٹ کینسر کی علامات، وجوہات اور احتیاطی تدابیر



7 مکتبہ مکتبہ

**اہم بنیاد**

☆ بالائی کے بغیر درود یا دویٰ مؤثرانہ ایک کپ  
خوراک میں شامل کر سکتے ہیں۔

☆ گرمی کا جملہ مسئلہ گریں و لدن کا تعلق مفید ہے۔

☆ (دشہ) (دشہ) (دشہ) (دشہ) (دشہ)

☆ بالائی کے بغیر دودھ یا دہی مہزانہ ایک کپ  
خوراک میں شامل کر سکتے ہیں۔  
☆ گرمیوں میں استعمال کریں بدلتوں کا مکمل منہ ہے۔  
☆ دالیں، چھلایں (ریٹے) سے بھر پر ہوتی ہیں  
کا استعمال بطور سامان کریں۔

کھیل	مقام	چند روز کی مشیما کی کھیل
80	1/3 کپ	کھانے کی قسم
80	ایک کپ	چاول کے پلے ہوئے
75	ایک درمیانی	دال کی ہوتی
120	ایک درمیانہ	اگر ملا لگا
20		کیلا

مکرم کتاب

**نظام ہضم**  
جگر میں گلوکوز کا گلائی کوجن کی شکل میں محفوظ ہوتا۔ جگر کا خوراک کے دوسرے اجزاء جیسے پروٹین، چربی سے گلوکولیتا۔

جگر میں گلوکز کا گھائی کو جبن کی شکل میں محفوظ ہوتا۔ جگر کا خوراک کے دوسرے اجزاء جیسے پروٹین، چربی سے گلوکز بناتا۔  
خون میں گلوکز کیوں کا چمک کرنا  
اس دورہ میں جگر میں لیپازری جاکر بار بار خون کا

گلو کو میٹر میں پتہ کی اور لگا یا جاتا ہے۔  
 سائنسی تحقیق میں تاحل ذیابیطیس کے ٹھیک خاک  
 اسباب معلوم ہوئے ہیں، لیکن یہ ہر شوگر کے مریض پر چلنا  
 نہیں پڑتے۔

چند مخصوص باتیں جن میں مونیا پاپا، مہولی اور جوتاپا، غیر متوازن غذاؤں کا استعمال ضرورت سے زیادہ کچھائی اور پھینک دینا وغیرہ کا استعمال، ورزش سے دوری اور موجودہ دوا کا طرز زندگی کا اہم جز ہے۔

آملہ: دواؤں کی موجودگی کی وجہ سے شوگر کنٹرول

6

خفا میں میری سٹیلر کی جہان میں اس طرح کی زیادتی کاٹا جاتی ہے، تاہم سرچ سے چٹا ہے اس طرح کو کھود کرنے سے خفا میں اس سٹیلر میں شیطانی کی علامات پیدا ہوئی ہیں۔ اس سلسلے میں خصوصی ورکشاپ کو فراہم کیا جائے گا تاکہ اس اطلاع میں اس طرح کی کسی ایک جدید ہیرہ میں خفا میں ہارن کے غیر متوازن ہونے کی وجہ سے یہ شکایات بھی بہت عام ہوئی ہیں، یہ ایک ایسی ہی کیفیت ہے جس میں ہم کھانسی سے غیر متوازن ہونے والے طبیات جسم کے ساتھ ساتھ بھی ختم ہونے لگتے ہیں، جہاں ان کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ مفعول خفا میں دور سے ملنے والی اور عمر کی 20 دور پہلی میں موجود خفا میں اس طرح کی شکایت سے جہاں بھی یہ ہمارے عمر کی 11 سے 16 سال کی عمر کی 10 میں سے ایک قانون میں یہ شکایت دیکھی جاتی ہیں، اس کی علامات مختلف ہو سکتی ہیں، لیکن سب سے زیادہ تعریف و تحریک کے طور پر ان میں ہونے والی شدت سے ہر طرح کے علاحدہ کے لیے معمول کے مطابق ذہنی اور نفسی کے لیے مشکل جو ہوتا ہے جو خفا میں نے کی صلاحیت سے آگاہ ہونے کی صلاحیت سے

یونیورسٹی آف میلبورن اسکول آف پاپولیشن ہیلتھ

ڈاکٹر خالدہ عثمانی کے بقول خواتین اپنی جسامت سے بہت کم سائز کے بریزر پہنتی ہیں، جس سے ان کی عصا تہیں مسلسل کھٹی رہتی ہیں اور اندر زخم بن جاتے ہیں،

ایکسٹن خاتون کا بیوم خود سے زیادہ اسے شوہر پر  
بھروسے کی غذا کا خلیفہ رکھتی ہیں۔ لیکن خود اپنی غذا میں کھوس  
رکھتی ہیں۔ جس سے دوسری کئی بہاریں اپنی طرح کھینچ کر  
دیکھ کر ہر کسی پر اس سے سزاوارت غذا کی سب سے بڑی  
دعا کے لئے خاندان کے مطابق وہ خاتون جو درپیش کا دھک  
دیتی ہیں اس میں صحت کا کیلئے اور خاتون کی سب سے زیادہ  
دیکھا گیا ہے جو خوش رہتی ہیں۔ باہر کی ایک  
رہنما میں بتایا گیا ہے کہ گشت کا شوق رکھنے والے ہر  
صاحبان گشت کثرت سے استعمال کرنے کی عادت ہے

کے اندر ایسی تبدیلیاں لانے کا باعث بنتی ہے جس سے جسم کے بعض غلیظہ خود بخود متحرک ہو کر سرطان کے محل کو دھت دے دیتے ہیں۔ تحقیق میں یہ بھی کہا گیا کہ آگ بے ہوش ہونے کو شست میں ڈرپا کر شست کے اندر تک مہارت کر جاتی ہے جس کا وجہ ہے خون کے اندر ایک مخصوص تہہ کی آنے لگی ہے یہ تہہ بھی سرطان کا باعث بنتی ہے۔ غذائی بدامنی اور مٹا کر کینسر کی وجوہات میں بہت زیادہ اہم ہیں اس کے علاوہ دیر سے شادی وغیرہ سے بچ کر بھی خاتون میں اس سرطان کا باعث ہو سکتا ہے۔

اس کی ایک بہت کم مخاطب غلات میں 22 سال سے ایک سال تک یا اس سے زیادہ عرصے میں 9 سال سے ایک خاتون چھاتی کے سرطان میں مبتلا ہوتی ہے۔

5- **کامن سیمیٹکس** کا مسلسل استعمال چھاتی کا سرطان پیدا کرنے کا ایک سبب ہے۔  
ماہر ڈاکٹروں نے سرطان سے متاثرہ خاتون کی فالٹوں کا مطالعہ کے بعد جسم کی بڑاڑوں کی موجودگی کو کینسر کا سبب قرار دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ سن 20 یا 25 کے لیے کینسر کا مسلسل استعمال چھاتی کا سرطان پیدا کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کاسٹیکس معونات کے دیر تک محفوظ کرنے سے ملا کیویناں زیادہ بڑاڑیں چھاتی کے سرطان کا سبب بن رہی ہیں۔

6- **ہیڈو پھیو** لاپرواہی میں ہی بریٹ کینسر پیدا کر سکتا ہے۔  
امریکہ میں حالیہ محققین کے بعد طبی ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ تھیلی نہ صرف بلڈ پریشر اور ذیابیطس کا باعث بنتی ہے بلکہ خاتون میں بریٹ کینسر کو بھی جنم دیتی ہے۔ اس تحقیق میں انکشاف کیا گیا ہے کہ تھیلی اور اکیلے پین کی دیگر خاتون میں کینسر کی دوا میں عام خاتون کی نسبت تھیلی سے تھلی نہ تھلی بنتی ہے۔ ماہرین کے مطابق انڈیا سے دہلی نہ صرف پریستینڈ میں انصاف کا باعث بنتی ہے بلکہ اس سے فوت مدافعت بھی متاثر ہوتی ہے۔

چھاتی میں مرض جان لیوا ہے، وہیں خاتون کی ایک بڑی تعداد میں بریٹ کینسر کی کیفیات سے متاثرہ

ہیں۔ لندن برطانوی کانگریسیونیو شٹار کی کیلے طبی ورکنگ کے محققین نے ایک حالیہ تحقیق میں کینسر کی تیرہ خطرناک علامات شہادت کی ہیں۔ جو انہوں نے دنیا بھر کی 25 طبی محققین کو بر ملا دیکھے ہوئے شہادت کی ہیں۔ جو اس مرض میں مبتلا ہونے کے بارے میں واضح اشارہ دیتی ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ان علامات واضح ہونے کی صورت میں عین اور عمر کی قدر کو نظر انداز کر کے بڑے مریض پر فوری اور توجہ مرکب شدہ ٹیمٹ لازمی کرنا چاہیے۔

خطرناک تیرہ علامات ہیں جو کینسر کے خدشات کو ظاہر کرتی ہیں۔

- 1- کھانسی کے ساتھ خون آنا۔
- 2- خراں کی۔
- 3- چھاتی کے ساتھ خون آنا۔
- 4- فٹیلے کے ساتھ خون آنا۔
- 5- خاتون میں چھاتی میں شعلہ کی یا کوڑھ بٹنا۔
- 6- Rectal کے تجزیہ میں پڑھت کینسر کی علامت۔

7- خاتون کے چھاتی میں مخصوص لیم کے باوجود خون آنا۔

8- ٹنگھنے میں مشکلات۔

9- پھری چھاتی پر سونچا ہوا چھاتی کے کسی حصے پر سوجن۔

10- چھاتی میں درد۔

11- چھاتی کے اگلے حصے نیچا میں درد اور نیچا کا درد ہو جانا۔

12- چھاتی کا سرخ ہو جانا اور چھاتی کی جلد کا موٹا ہونا۔

13- نیچا سے دودھ کے علاوہ رطوبتوں کا خارج ہونا۔

محققین کا کہنا ہے کہ اگر ایک یا ایک سے زیادہ ایسی علامات پائی جائیں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔ کیوں کہ ان علامات کے حال 20 سال سے ایک فرد کو کینسر کا مرض ملا تھا ہوتا ہے۔ محققین کا کہنا ہے ان علامات

کی شہادت سے کینسر کی ابتدائی تشخیص ممکن ہو سکتی ہے کہ فوری علاج سے مرض پر قابو نہ لے اور بے حد بڑھ کر کھانسی اور کھانسی کے ساتھ خون آنا کی تشخیص کے لیے ابتدائی علاج بہت زیادہ اہم ہوگا۔ اگر خاتون میں اس کی تشخیص کے لیے ابتدائی علاج نہ لے کر خاتون کو خود کرنا چاہیے۔ اکثر خاتون کے یہ معلوم ہیں کہ بریٹ کینسر ہونے کے خدشات غمزدگی کی عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتے رہتے ہیں اور بریٹ کینسر ٹیک سے کھانا پکائی ہوئی دوا میں پکڑا جاسکتا ہے جس میں وہ علامات نظر آ جاتی ہیں جو چھاتی سے غمزدگی نہیں کی جاسکتی۔

”بریک ٹھور ورلڈ کینسر کے مریض کا کہنا ہے کہ یہ ایک واضح ہے کہ بریٹ کینسر برطانیہ میں سب سے زیادہ پایا جانے والا کینسر ہونے کے باوجود خاتون اس حال سے کھانسی پکڑا ہوا کھانسی کا کھانسی ہے اور اس کی ان کا رخاں ہے کہ وہ کھانسی کی نشانی دینے کے لیے چھاتی سے غمزدگی کرنے کو بھی دیتی ہیں۔“ چھاتی کے سرطان سے بڑاڑوں کے لیے ضروری علاج کی علامت ظاہر ہونے کی صورت میں اس کی تشخیص کے علاوہ جالیس سال سے زائد عمر کی خاتون کو سال میں ایک بار میموگرافی ضروری کر جانی چاہیے۔ بریٹ کینسر کی تشخیص میں خاتون کے لیے میموگرافی کی اہمیت اور ضروری میموگرافی سے سینے میں پیدا ہونے والی خلیوں کے بڑے ہونے سے پہلے ہی اس کی تشخیص کر لیتا ہے۔ امریکی محققین کے مطابق میموگرافی نے اس کے بریٹ کینسر کی مریض خاتون کے زندہ بچنے کے امکانات ان مریض خاتون کے مقابلے میں کم ہوئے ہیں جو باقاعدگی سے اپنا سائیکس کر لیتے ہیں۔ لہذا میموگرافی نے اس کے خاتون کے زندہ بچنے کے امکانات کم ہوئے ہیں۔

7- **الٹرا سونڈ** نام آئی اور بائیو پسی بنیادی اہمیت۔

خاتون میں چھاتی کے سرطان کی شرح دن بھر میں سب سے زیادہ ہے اس لیے کہ خاتون جن کی عمر 40 سال یا اس سے زیادہ ہو ان کو مکمل طور پر سالانہ سائیکس کر لینی چاہیے۔ ان کے ساتھ ساتھ وہ خاتون جن کی چھاتی میں کسی

قسم کی کھانسی کے مریضوں کو فوری یا مستند پڑ چلو جس سے رابطہ کریں تاکہ بروقت تشخیص سے بیماری اور اس سے پیدا ہونے والی خلیوں کے مریضوں کو جان بچا سکے۔  
چھاتی کی خلیوں اور گھڑ میں انڈا سائڈ اہم کر دیا کرتا ہے انہوں نے کہا کہ انڈا سائڈ کے ذریعے بریٹ کینسر کی بروقت یا بروقت تشخیص ممکن ہو جاتی ہے اس مقصد کے لیے پانچویں طور پر نام آئی سائیکس اور میموگرافی کی مدد لی جاتی ہے۔

8- **ایس پی سیٹ** کینسر کا علاج چھاتی کی حفاظتی تدابیر کی ممکن ہیں۔

چھاتی کا کینسر کوئی نیا مرض نہیں ہے بلکہ زمانہ قبل از مسیح میں بھی مصر میں ماہرین طب نے چھاتی کے کینسر میں چھاتی 12 مریضوں کی پانچ کر لیے تھے مگر اس وقت طریق علاج نہ جانے کیا ہوگا۔ کیوں کہ 1500 سال میں جرمنی کے ذریعے کینسر کو کھانسی کا علاج آنا شروع ہوا مگر ماہرین طب اس نتیجے پر پہنچے کہ بریٹ کینسر کوئی تھلی، دائمی اور شانی علاج نہیں، بلکہ تھلی پر مریض کی تکلیف دور ہو چھاتی سے اور کینسر کو مدت کے بعد پھر چھاتی سے۔ تاہم اب تک کینسر پر قابو پانے کے باب میں بڑا کام تو ہو چکا ہے لیکن ابھی تک بعض خلیوں یا ناقابل اہم ہیں، جن کو کچھ لینے کی ضرورت کو بھی جان بچا رہی ہے۔

خاتون میں چھاتی کے کینسر سے محفوظ رہنے کے لیے اپنے خیر خواہوں کو لے کر دودھ پلانے کے بجائے اپنا دودھ پلانا چاہیے۔ کینیڈا میں کینسر ریسرچ ڈائریکشن آف پاکستان کی ریسرچ ڈائریکٹر خالدہ خٹلی کے مطابق خاتون کو اس کو برقرار رکھنا چاہیے۔ کیوں کہ ان کے بقول ایسا نہ خود کسی کے متروک ہونے کے لیے انہوں نے کہا کہ خیر خواہ جلد سے رنگ بھی کائن کی نئی دوا ڈھلی ڈھلی پر چھاتی میں کرنی چاہی اور اس کی صفائی کا بہت خیال کرنا چاہیے۔ چھاتی کے مریضوں کی دھلی ہو جاتی ہے کہ وہ انہوں چھاتی کے گھٹ جانے سے ان کے دھریں چھوڑے بن جاتے ہیں جو بعد از اس خطرناک ہو سکتے ہیں۔

## کچن اور آپ

میں تو ہرگز، ہرگز متعلق نہیں۔ آگہ دل میں اترتا ہے تو یہ جو ہم لڑکیاں ہزاروں روپے کا موٹک آپ کر کے، عروسی لباس میں تیار ہو کر بیٹھتی ہیں تو اس کے بجائے یہ ہوتا جا بیٹے کہ شیف کے لباس میں، سر پر گلیپ رکھ کر اور ہاتھ میں اپنے ہاتھوں کی تیار کش پکڑ کر حجلہ عروسی میں بیٹھ جائیں۔

## کچن سے متعلق عندلیب زہرا کے دلچسپ جوابات



1۔ آپ کیا سمجھتی ہیں کھانے کے لیے جیا جاتا ہے یا پیسے کے لیے کھایا جاتا ہے؟

ج۔ میں تو یہ جی سمجھتی ہوں کہ چینی کے لیے کھانا، کھانا جاتا ہے، لیکن ہماری قوم کی اکثریت ”کھانے کے لیے“ کہتی ہے۔ اور کھانا بھی ایسا جس میں خدا نیت ہوتا ہو، جس زبان کا ذائقہ یا چکا ضروری ہو۔

2۔ کمرے کا مہر کا ج خصوصاً کچن میں آپ کی دلچسپی کس حد تک ہے یا پڑھنے کا شوق آپ کو کون سے دور رکھتا ہے؟

ج۔ بہت زیادہ ہے، مجھے کمرے صاف رکھنے کا سجانے کا بہت شوق ہے۔ جب میں پھولی پڑھی اور مڑی یا سے کھیلنے کی عمر کی تو کڑیا کا کمر چکانی تھی، چھاتی تھی، اب کمر کو کسی ایسی طرح صاف رکھتی ہوں، مجھے کبھی یہ خیال نہیں آیا کہ صفائی کرنا، فرش دھونا، داش ردھنا، پکڑے دھونا ماسی کا کام ہے، مگر آپ کا

ہے، تو اسے صاف رکھنا آپ کا کام ہے اور کھانا پکانا بھی اسی طرح پسند ہے، میں اپنی کلاس میں بہترین اسٹوڈنٹ کی، لیکن کتابیں، ٹیٹ نہیں لکھتی بہانے بنا کر سبب نہیں ہے کہ ان کی وجہ سے کمر کا کام نہیں کرتا۔

3۔ پیچیدہ ایسا نہیں ہوتا کہ کھانا مزے دار ہے، کبھی نتائج برعکس کی ہوتے ہیں؟

ج۔ ہاں! ایسا ہوتا ہے کہ سوچا کچھ تھا اور بن کچھ اور نکلا، کبھی اتنا لذیذ نہ بن سکتا جتنا سوچا تھا۔ شوق دھڑوڑا سا نرم ہو کر یا سانس میں جھٹکی تیز ہو گئیں، لیکن ایسا کھانا کبھی نہیں بنا کر اٹھا کر بھیج دیا جائے۔ (شکر ہے)

4۔ کون سی رائٹرز پڑھتے وقت کھانا دھواں ہوا؟

ج۔ میں رات کو لیٹ کر رسالے پڑھتی ہوں۔ کیا کروں چھپن کی عادت ہے، نہیں چھٹی، غم کو پڑھتے وقت میں اور نو کے ماحول سے کٹ جاتی ہوں۔ اسی کو پتا ہے ”پگ“ کی روح کی اور دنیا میں

پر راز رکھتی ہے۔ اس لیے اسے تو رسالہ ہاتھ میں نہیں دیتی یا کھانا پکاتے نہیں دیتی۔ سوا بک کوئی واقعہ ”قول“ پڑے، ”میں ہو گا۔“

5۔ ماحول پر کھانا جاتا ہے کہ ”ان“ کے دل میں اترنے کا راستہ مدد سے ہو کر نہ پتا ہے، آپ کا کیا خیال ہے؟

ج۔ پتا نہیں ہے ”قول“ کس باورچی کے خاندان کی تھی، دادی کا تھا۔ جوان کی اپنی پوتی یا دوسی کے لیے ہو گا۔ چھتوں نے سارے عالم کی لڑکیوں کے لیے اعلان خاص کر دیا۔ میں تو ہرگز، ہرگز متعلق نہیں۔ آگہ دل میں اترتا ہے تو یہ ہم لڑکیاں ہزاروں روپے کا موٹک آپ کر کے، عروسی لباس میں تیار ہو کر بیٹھتی ہیں تو اس کے بجائے یہ ہوتا جا بیٹے کہ شیف کے لباس میں، سر پر گلیپ رکھ کر اور ہاتھ میں اپنے ہاتھوں کی تیار کش پکڑ کر حجلہ عروسی میں بیٹھ جائیں۔

6۔ لوگ آپ سے زیادہ تر کس کی فرمائش کرتے ہیں؟

ج۔ چاچا:۔ میں ہر قسم کے چاول اچھے پالیتی ہوں۔ امی کو میرے ہاتھ کی چائے پسند ہے۔ دودھ پتی، کشمیری چائے، کالی چائے، پستی روٹی بھی اچھی لگتی ہے۔ بہن کو کڑھی پسند ہے۔ شکر ہے سب کو پسند آتے ہیں۔ میں ملائی اور بیگ بھی کرتی ہوں۔ شمار سے گلاب کا پھول، پیاز کے پھول، گاجر مولی کے پھول اور ہری مرچ کے اچر پک، کرنز اور چھوٹے پتے پسند کرتے ہیں۔

7۔ پہلی ڈش کون سی بناتی تھی؟

ج۔ میں نے دس سال کی عمر میں آلوسی میجا (چمکی اور سفید) اور چاول اٹالے تھے۔ (ای کو بخار تھا)۔ سب کو یہ قیمت لگ تھا۔ ساتویں کلاس میں

تو دیا پہلی کچی تھی۔ انڈی بنے تو یوں کا کھانا ہو رہا تھا اور کچن کے ابو کے سامنے رہی۔ ابو نے بڑے شوق سے کھا لیا اور خوب خوب قسمیں کیں۔ میں بہت خوش ہوئی۔ (ابو نے پتا نہیں لگنے دیا کہ میں انڈی ہوں)۔ اس بات نے کوگ کا شوق بڑھا دیا، یہ اور بات کہ تجرباتی کھانے (بوکھو کی پڑتے۔)

(آج انڈیش ہیں تو بس یہ یادیں ہیں)۔

8۔ آپ کون سے رشتے دار ہیں جن کی قوامع کے لیے آپ کو کچن میں جانا نا کارگر رہا ہے؟

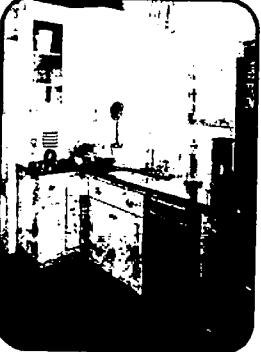
ج۔ کوئی نہیں۔ مجھے میزبان بننا پسند ہے۔ ہر ایک اپنا رزق ساتھ لاتا ہے اور کوئی ہمارے گھر یا دسترخوان سے ناخوش نہیں کبھی گیا۔ یہ ابو اور امی کی ہدایت ہے۔

9۔ رسالہ میں پہلی ڈش؟

ج۔ اچھی وقت نہیں آیا۔

10۔ آپ کے خاندان کی انڈیش ڈش۔

ج۔ ہم اردو اسٹیک ہیں، لیکن دادی نے بھوس مختلف زبانوں کی دھڑی ہیں۔ پھالی، کشمیری، گلگت، سواتی ڈشز کے رنگ ہماری کچی میں نظر آتے ہیں۔



## آخر..... سن یاں ہے کیا؟

سن یاں آپ کے جسم میں بہت سی تبدیلیوں کا آغاز ہے۔ مچھوہ کوئی بیماری نہیں ہے، جس کا علاج کیا جائے۔ یہ بڑھتی عمر کا تقاضا ہے اور ایک قدرتی عمل ہے۔ اس سے ظاہر ہونے والی علامات اگر آپ کے لیے قابل برداشت نہیں ہیں تو اس سلسلے میں معالج سے رابطہ کر سکتی ہیں۔

سن یاں اپنے طرز زندگی پر نظر ثانی کرنے کا بہترین وقت



مغربی معاشرے میں لوگوں کا اوسط عمر اڑھائی لاکھوں کے مقابلے میں بلاشبہ زیادہ ہے اور یہ فرق خاصا ہے، جیسے ہی ملک برطانیہ نے اپنی 80 ویں سالگرہ منائی ہے اس کی وجہ کیا ہے دنیا کے ہر خطے کے انسانوں کی کم دیش خراب حاصل کرنے کی ضرورت ایک جیسی ہی ہوتی ہے، پھر عمر میں اتنا فرق کیوں۔ ایک بڑے طبقے کا خیال ہے کہ وہ لوگ اپنی صحت کے معاملے میں بہت متلاطم ہوتے ہیں۔ ہر چیز اور ہر غرض سے زیادہ غرض ان کی یہ ہی ہوتی ہے کہ جو وہ کھا رہے ہیں یا جو کسے وہ کر رہے ہیں۔ انسانی صحت پر اس کے کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ بلاشبہ ان کی طویل العمری اور صحت کا راز چہاں ماہمی اور معیاری خوراک، سچی لائسنس آلوکی سے پاک ماحول ہے، وہاں سب سے اہم چیز ہے صحت کے بارے میں شعور۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں ابھی تک اور بالخصوص خواتین میں صحت کے معاملے سے ابھی انہماک کم بلکہ

## سن یاں کیا ہے؟

سن یاں اس کیفیت کا نام ہے جب عمر میں کوئی تبدیلی ہو جائے۔ یہ کیفیت دو الفاظ کا مجموعہ ہے۔ سن عرصے کی نشاندہی کرتا ہے، جبکہ یاں کا مطلب ہے حسرت یا پوری دیکھو۔ یعنی یہ وہ دور ہے جب صحت نسلی انسانی کی بھڑکی میں اپنا کردار ادا کرنے کے قابل نہیں

رہتی۔ آپ یاں اور شوہر کی یکمادی ہمیشہ کے لیے بچہ ہو جائی ہے۔ بات یاں بھی چاہیے کہ نسلی جسم میں سن یاں قدرت کے ایک نام نظام کا حصہ ہے اور جس طرح انسانی جسم میں صحت کے ساتھ ساتھ تبدیلیاں آتی ہیں، یہ بھی ایک نوعیت کی تبدیلی ہوتی ہے۔ لازمی بات ہے جب بدن کو رورور ہوتا ہے تو اس میں نسلی کو چاروں ساری رکتیں صلاحیت بھی کمزور سے کمزور رہتی ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ صحت میں بننے کی صلاحیت سے محروم ہو جائے۔ ہمارے قدرتی نظام کے تحت جو ہڈوں، جسم میں موجود ہوتے ہیں ان کی ضرورت نہیں رہتی اور جسم ایٹروٹن اور بوجھ دونوں ہٹا کر کم کر دیتا ہے۔

## سن یاں کب شروع ہوتا ہے؟

سن یاں اوسطاً عمر کے پینتالیس سے پچھن سال کے درمیان ہوتے ہیں، لیکن یہ زیادہ زود چالیس سال اور بعض خواتین میں پینتالیس سال بھی مشاہدہ میں آتا ہے۔ ابتدا میں لکھن میں اکثر خواتین چالیس سال کے بعد ڈاکٹروں سے اس معاملے میں مشورہ کرتی ہیں۔ سن یاں کے بارے میں علامات اور اس میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں معلومات حاصل کی جاتی ہیں۔ تاہم ہمارے ہاں اکثر خواتین اس دورے میں اپنی بدقسمت کیفیت کو بھی ٹھیک طرح سے سمجھنے کی صلاحیت نہیں رکھتی۔ سن یاں کے دوران اس بات کی بہت اہمیت ہوتی ہے کہ گرد والے متعلقہ خاتون کا خیال رکھیں اس سے کوئی ایسا کام نہ لیں اور نہ کوئی ایسا کام کریں جس سے اس کی جسمانی اور ذہنی صحت پر بالکل اثرات مرتب ہونے کا خدشہ ہے۔

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ جس طرح جنس کے شروع میں ایک لڑکی کے کمزور حوالے میں تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں بالکل اسی طرح عورت کے خاتمے کے دوران بھی اور خاتون کی حالت، مزاج، جسم کی ساخت اور جسمی اور معاشرتی تبدیلیوں کے نسلی جسم پر رد عمل کا کیا جاسکتا

## جنس کا اچانک بند ہو جانا

یہی درمیان میں آتا ہے کہ جنس بعض اوقات ایک دم بند ہو جاتا ہے۔ روزانہ عام طور پر جنس کی بندش مختلف وقتوں سے ہوتی ہے۔ کبھی ایک ملائش آتا ہے اور دوبارہ پھر چند ملائش زیادہ آگیا۔ کبھی معمولی سا خراج ہوا اور کبھی بے رنگ۔ جنس کی بندش سے پہلے اس کی شکلوں سے عورت کو احساس ناخوشی کے جنس کی بندش کے بعد بھی سب گھروں میں تبدیلیاں ایک سی نہیں آتیں۔ بعض خواتین بہت دلی بوجھتی ہیں، جب کہ بعض دلی بلی ہو جاتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کو محسوس کرنے کا تلفظ خاتون میں مختلف انداز ہے۔ کچھ محسوس کرتی ہیں کہ اچھا ہوا کب باہر کی ہے، کچھ محسوس کرتی ہیں کہ چھوٹی کٹی عمل سمجھنے کے خوف سے یہی محسوس کرتی ہیں کہ اس کے بعد کی ممکنہ تکالیف سے کی دواؤں زلدی ہو گئیں، لیکن خاتون کی ایک بڑی تعداد ایسی ہے جو اس تبدیلی کو کوئی دیر سے قبول کرتی ہیں اور بد حالی طور پر کالی منتشر رہتی ہیں۔ عام طور پر جب جنس آتا ہے بند ہو جاتا ہے، خواتین لکھن یا بائی کی بجلی ہوتی ہیں بلکہ کچھ میں مردوں کی جسمانی کا طریقہ استعمال سے ہی ہوتی ہیں۔ ان کا زیادہ وقت گھر میں گزارتے ہیں اپنے اس

## اس کا ماہ پھل سنگترہ

سنگترہ گنے رس میں وٹامن سی اور کپلشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، سنگترہ مغربہ ہوتا ہے اور پیپس کی شدت کو کم کرتا ہے سنگترہ کا چھلکا خشک کر کے مختلف اینڈوز کے کام آتا ہے جس سے چھوٹے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

### سنگترہ کی افادیت اور خواص



اس کا رنگ سرخ زردی مائل اور ذائقہ پانی دار شیریں ہوتا ہے۔ بعض سنگترے ترش اور شیریں ہوتے ہیں ان کا مزاج سرد ہے۔ سردی سے اس کا رنگ کی مقدار خرداک میں سے پائے جانے تک ہے۔ اس کے کئی ایک فوائد ہیں۔

### سنگترہ کے فوائد

- 1- سنگترہ دل کی قوت بڑھاتا ہے۔
- 2- سنگترہ مفرح ہوتا ہے اور پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔
- 3- جسم کی حرارت کو دور کرتا ہے۔
- 4- اس کا چھلکا خشک کر کے مختلف اینڈوز کے کام آتا ہے جس سے چھوٹے کے داغ دھبے دور ہوجاتے ہیں۔ سنگترے کا چھلکا خشک ایک تولدہ گڑ کر برسوں کا تیل لاکر چہرے پر لپ کر کے اور ایک گھنٹے بعد دھو لینے سے چہرہ صاف ہوجاتا ہے۔
- 5- نفعان، وحشت اور کھڑکھڑاتا ہے۔
- 6- اس کے استعمال سے وہابی پتھر میں تریب نہیں آتی۔
- 7- جن لوگوں کو زودی اور بیت کی شکایت ہو سنگترے کے چندہ استعمال سے بالکل ٹھیک ہوجاتی ہے۔
- 8- ہیضہ، مالون، ٹائفائڈ اور گری کے اسہال کے لیے سنگترہ کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔
- 9- سنگترے کا شربت پیاس کو تسکین دیتا ہے اور قوت قلب کے لیے مفید ہوتا ہے اس کا طریقہ یوں ہے

کہ سنگترہ کا رس ایک سرور چینی دیر لاکر پکی آج پر شربت تیار کریں اور دو گالے شربت مع وٹامن استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

10- اگر سنگترے کے کھانے سے بڑھتی ہو جائے تو فوری طور پر دو گالے گڑ کھائیں، طبیعت بالکل صحیح ہوجائے گی۔

11- سنگترے کا رس نکال کر بیکوں میں بھر لیں، پھر ان بیکوں کا تیلے ہوئے پانی میں رکھ دیں۔ پھر کھاک لاکر اس پر مرم چڑھادیں اور مزید کچھ دیر گرم پانی میں رینجیں۔ اس طرح سنگترے کا رس محفوظ ہوجائے گا اور حسب ضرورت استعمال کیا جاسکتا ہے۔

12- شیر خوار بچوں کو سنگترے (ٹھٹھے) کا رس بے حد مفید ہے۔

کر دار میں دو ماحارشی لونی بچے سے بہتر طور پر آگاہ ہوتی ہیں بلحاظی بولادوں کی کسی سے آگاہی کی راقی ہیں۔

### خواتین کیا کریں؟

سن یاں کے مکمل ہونے تک جنسی آنا بند ہوجاتا ہے اس عرصے کے شروع ہونے ہی خاتون کو اپنی غذا پر خصوصی توجہ دینی ہوگی اس سے اسکی غذائی ہوگی جو بہتر اعتبار سے صحت کے لیے مفید ہو اور جسم کی تمام ضرورتیں پوری کرتی ہو۔ کیوں کہ خاتون کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ اس عمر میں بڈھیل میں کواہنام ہوجاتا ہے اور بڈھیل کمزور سے کمزور ہونے لگتی ہیں۔ ڈاکٹر دیکھ صحت بخش غذا کے ساتھ ایک کپ دودھ روزانہ پینے کا ضرور مشورہ دیتے ہیں۔ کیوں کہ سن یاں میں بڈھیل کے بہت جلد نوٹ جانے کا غدر ہوتا ہے۔ یہ اعدہ سے بہت بھر پوری کی ہوجاتی ہیں۔ اس عمر میں زیادہ دودھ بھی بہم نہیں آتا ہوتا، بہتر ہے کہ اس معاملے میں ڈاکٹر سے مدد لے لی جائے اور اس کے لیے وہ آپ کو ایک ڈاٹ پلان دے گا جناب کے جسم کو مطلوبہ برادے اور دیگر ضروری اجزاء فراہم کر سکی۔ ڈاکٹر دھان ڈی کے استعمال کا بھی مشورہ دیتے ہیں۔ بعض ڈاکٹر مٹی دھان لیتے ہیں، جب کہ بعض کا خیال ہے کہ خرداک سے حاصل کیے گئے دھان گولیوں یا پکھول کی صورت میں لینے والے دھان منتر سے بہتر ہوتے ہیں۔ خواتین کو روزمرہ کی غذا میں بھی مکئی پر اور دھان ڈی کی مقدار کم ہوتی ہے کہ بہت سے لفظوں میں اور مکالوں میں تو دھب کا زرد بھی نہیں آتا۔ مکئی پر کی کم مقدار پھر نہیں ہونے دیتی اور دھان ڈی کی مقدار دودھ کا زرد بھی نہیں ہونے دیتی، لہذا بہت ضروری ہے کہ اگر وقت ملے تو کھانا بہت صوب کے سامنے کھانا ارا جائے، اس سے بھی بڑی مقدار میں دھان ڈی مل سکتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بے جسم کے لیے نیکو کی ضرورت اور بھی زیادہ ہوجاتی ہے۔ کیوں کہ بدن میں یہ ہارمون کے کم پیدا ہونے کی وجہ سے ہونے والے افضل





آج کل گھریلو ماسک تیار کرنے کا رجحان فروغ پا رہا ہے۔ گھر میں بنائے جانے والے ماسک کا ایک فائدہ ضرور ہے، وہ یہ کہ آپ کو اپنی جلد کے تقاضوں کے مطابق اس میں لچک رکھنے میں آسانی ہو سکتی ہے۔

## اسٹرا پیوری کا ماسک

نرم اور چمک دار جلد کے لیے یہ بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ مٹی بھر تازہ مٹی ہونی یا سٹری پیس ایک کپ میں ڈھل کر انہیں اچھی طرح کاڑھا کر لیں، پھر اسے چہرے اور گردن پر مل کر سوکھنے دیں۔ بعد میں اسے شہرگرم پانی سے صاف کر لیں۔ اس سے جلد میں

## ککڑی کا ماسک

نگوئی میں سلسلہ ہر گھنٹے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ شام کے وقت جلد میں پیدا ہونے والی دھنیں اور سرخ مڑی کو دور کرنے کے سلسلے میں یہ بہت مفید ہے۔ نگوئی کے چند کڑے لے کر دو گچے پاؤڈر لگا کر ایک انچ کے ساتھ اسے پھینیں۔ اسے چہرے اور گردن راجیو طرح لیں۔ سوئچے پر اسے ٹیڑھ کر مانی ہے جو تیس۔ بعد میں چہرے اور گردن پر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور سوئچیں۔

یہ طور تذبذب چھوڑ کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چھوٹے پیرے کر تھوڑے سے سی سی پانی طرح ملائیں، پھر اسے چھوڑ کے یہ طور تذبذب جھون پراگائیں۔ پندرہ منٹ تک سوکھنے دیں اور پھر پہلے گرم اور بعد میں ٹھنڈے پانی سے صاف کر لیں۔

کھیر سے سلف اور مکھن بڑی مقدار میں پالا جاتا ہے اس ملک کا استعمال دن بھر کی محنت کے بعد چھوٹے بچوں کے لئے بہترین ہے۔ کھیر کے تافیں لینڈر میں ڈال کر چوس لیں۔ دو جانے کے چھوٹے دو سالہ ایک انڈیہ کی سفیدی کو بھی طرح اس میں ملا لیں۔ اور پھر اسے چھوٹے اور گداز پر بطور ایک استعمال کریں۔ خشک ہونے کے بعد اسے گرم پانی سے دھو لیں۔

قبوے کا ماسک پکڑنی جلد کی خواتین کے لیے ایک اچھا ماسک ہے یہ ماسک ایک چمچ قبوہ، ایک چمچ خیر میں دھوا کر تیار کیا جاتا ہے اس کو کونے کا طریقہ یہ ہے

کہ اسے پورے چہرے اور گردن پر پھیلا لیا جائے اور  
چند منٹ بعد پہلے گرم پانی اور کچھ دیر بعد ٹھنڈے پانی  
سے چہرے کو دھویا جائے۔

اس ماسک کا استعمال سے چہرے کے سرورخے زخم ہو جاتے ہیں اور یہ چہرے کی شادابی میں اتکم کار بار کرتا ہے۔ ایک پیالی میں چھوٹی کپ انڈس کا رس جو سر سے نکال لیں اور اس کی دو چیمیں اپنے چہرے پر لگیں۔ چہرہ منہ بعد سے گرم پانی سے دھوئیں۔

یہ ماسک تمام قسم کی جلد کے لیے موثر ہے اس کی تیاری کے لیے دو خشک خوبانیں لے کر تمام رات کے لیے پانی میں بھگوں۔ صبح کنانے سے لگی آنچ پر پکا کر لیجئے۔ جب اچھی طرح کھل جائیں تو انہیں مثل لیس اور اس مرکب کو بطور ماسک چہرے پر استعمال کریں۔ دس دن بعد اسے پانی سے دھو لیں۔

نماز کا گھبراہٹ لیں اور اچھی طرح چل لیں۔ پھر اس میں ایک جھپٹ خالص شہد بھی شامل کریں۔ اسے چہرے پر چند منٹ تک لگا رہنے دیں۔ پھر چہرہ دھو ڈالیں۔ چہرے کی رنگت کھرجائے گی۔

مجاز کا پانی نکال لیں اور فریج میں رکھ دیں۔ جب ٹھنڈا ہوجائے تو روٹی کی مد سے چمکے پر لگائیں۔ یہ عمل دن میں تین مرتبہ کریں۔ رنگ گھٹا کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

ایک انڈہ لیں، ایک لیہوں میں انڈہ توڑ کر اس کی سفیدی اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس میں لیہوں نچوڑ کر

## اس ماہ کی مہمان: امیر ارشد

کہانا بنانا میں نے اپنے فطری حس سیکھا، بچپن کے میں نے امی کو بچپن سے جاب گوشت دیکھا، بابو ایک بات ضرور کہتے تھے کہ ”کہانا پکانا سیکھ لو اپنے سسرال میں ہماری ناک نہ لگوا دینا“ چونکہ میری شادی برابری سے باہر ہوئی تو میں صاحب کر خاندان والے کہتے تھے چونکہ لڑکی گراموں میں کام کرتی ہے اس لیے اسے کچھ نہیں آتا ہوگا۔

### شاہین رشید کے سوالات..... امیر ارشد کے دلچسپ جوابات

ایک پرتھی تو اس وقت ہی نے کہا کہ چپاں چھوٹی ضرور ہیں، لیکن انھیں کام کی عادت انہی سے ڈالنی چاہیے چنانچہ اسی نے میری پہلی ڈیوٹی جگہ لائی جی وہ کھانے کے برتن کھانے کو رکھانے کے بعد برتن، ٹھانے کی لگائی تھی۔ گھر میں چھوٹی تھی لاڈ لائی تھی مگر بھر پوری کام کرنے کی فریضہ شروع ہو چکی تھی اور کام کے معاملے میں بھی کبھی ہار نہیں کرتی تھیں، تو بچن سے گاؤں توڑیں تمہیں کدھڑے ہی ہے۔

☆ ”کھانا پکانا کس سے سیکھا..... مائی سے، ندی سے ہلیار کے ساروں سے“

”کھانا بنانا میں نے اپنے ڈیڑی سے سیکھا ہے کیوں کہ میں نے تو انہی کو بچپن سے ہی جاب کرتے دیکھا ہے۔ میرے ڈیڑی بہت اچھے کھانے تھے ہم ان کے ساتھ فلک پہ جاتے تھے اور وہ فلک بکارتے تھے..... تو

ڈیڑی کے ہاتھ میں دانہ تھے تھا۔ ہمارا ہانا خان اس جیسے تھی شہر ہے کہ ہم سب کے ہاتھ میں دانہ بہت ہے تو ڈیڑی جب بھی فلک سے آتے تھے تو کچھ نہ کچھ لے کر آتے تھے تو پھر وہ ہم سب، بہن کو کھانا کھانا کرتے تھے کہ کیا چڑس طرح بکے ہے اور کھانا بات وہ ضرور کرتے تھے کہ ”کھانا پکانا سیکھ لو اپنے سسرال میں اہری ناک نہ لٹاؤ دینا“ ڈیڑی کا یہ جملہ ہم سب بچپن میں اپنے پلے سے ہاتھ لیا اور میں نے شوش میں یہ بات بتائی کہ ڈیڑی کا یہ پہلی بار لڑکیوں کا کہ ہم سب کھانے پکانے میں سسرال ہیں۔

☆ ”صرف دسک کھانوں میں مہارت حاصل کی یا



خوبصورت خند و خال کی مالک اور بہترین رفاہیہ امیر ارشد آج کل ٹی وی اسکرین سے دور ہیں مگر اپنے بچن سے دور نہیں ہیں۔ تو پھر آئیے معلوم تو کریں کہ یہ اپنے بچن کو کتنا وقت دیتی ہیں۔

☆ ”کیا حال ہیں تم؟“  
”گندم..... آپ ٹھیک ہیں۔“  
☆ ”تم جی..... بالکل..... یہ باتیں کہ مکھن سے لگاؤ پکانا ہے یا پکانا؟“

”جتن سے لگاؤ پکانا ہے، یعنی جب سے ہوش سنبھالا، مجھے پانے کے جب میری بہن کی شادی ہوئی تھی، تو اس وقت میں کلاس ٹو کی طالبہ تھی اور وہ ہر کام میں بہت

## مولیٰ کے بیجوں کا ماسک

حسب ضرورت مولیٰ کے بیجوں کا پاؤڈر بنائیں اور پھر اس میں ہم وزن تین کی مقدار شامل کریں اور دودھ میں گول کر چھڑے پر لگائیں اس سے چھڑے کے کٹاؤ دجھوڑ دیا جائے۔

اس کے علاوہ نیم گرم دودھ حسب ضرورت مقدار لے کر دلی کی مدد سے چھڑے پر لگانے سے نکل دے نیم ہو جاتے ہیں۔

## چھریہ کی جھریاں دور

### کونے کا ماسک

مٹی کی ایک کھلی پیالی میں ایک پچھو ہلائی اور، تین ہلانا پچھو طرے چس کر لائیں اس کے بعد اس سے چھڑے کی ہنگی بھانگی مالش کریں، پھر دلی کو آہستہ آہستہ چھڑے پر پھیریں اور پھر اپنی آئینہ و زمرام لگا کر سوجائیں۔

☆ ”آٹھ کرین سے صف ہو جائیں۔“  
یا پھر بھری کا کچا دودھ لے کر اس میں آدھا لیوں نیمز دلی سے دودھ پھٹ جائے گا۔ اس نیچے ہونے دودھ کو سوتے وقت ابھی طرح چھڑے پر لگائیں۔ یہ چھڑے کی جھریاں دور کرنے کا شریط طریقہ ہے۔



”مکھن“ کتاب

ابھی طرح مکس کریں اور چھڑے پر لگائیں۔ چند منٹ تک لگائیں۔ بات چیت بالکل نہ کریں۔ پھر دھو لیں۔ یہ ماسک خشک جلد کے لیے ہے۔

## شہد کا ماسک

یہ ماسک نرم جلد اور جھریاں کے لیے ہے اس کے لیے شہد میں چند قطرے لیوں کا عرق ابھی طرح سے ملا لیں۔ اور اس منٹ کے لیے چھڑے پر لگائیں۔ پھر اسکن ڈاک کی مدد سے دلی کے ساتھ صاف کر دیں۔

## حساس جلد کے لیے ماسک

ایک حصہ کرین اور ایک حصہ کیلا یا آوٹن میں عرق گلاب ملاں اور صرف دس منٹ چھڑے پر لگائیں۔ جلد خشک ہونے پر ہٹا دیں۔

## خشک جلد کے لیے ماسک

مٹی کی ہلکی اور تین قطرے جین کا تیل یا مکین ڈاک کے چند قطرے ملا کر چند منٹ تک چھڑے پر لگا رہنے دیں یا پامام کو پٹیں کر دودھ میں ملا کر چھڑے پر لگائیں۔ بیس منٹ بعد چھڑا دھوئیں۔

## نازامل جلد کے لیے ماسک

ایک حصہ کرین اور تین مٹی ملا کر مکس کی صورت میں استعمال کریں اور چند منٹ تک چھڑے پر لگائیں۔

## چھانٹیوں کے لیے ماسک

پامام، ہلدی، دودھ اور لیوں استعمال کریں۔ پامام چس کر اس میں ہلدی اور دودھ ملا ڈھپٹ بنائیں۔ اور چند قطرے لیوں کے کٹاؤں میں۔ یہ ماسک بہت مفید ہے۔

## کپلوں کے لیے ماسک

لیوں کے دس کو نیمز کر شہد ملا کر چھڑے پر ملا لیں۔ چند منٹ بعد چھڑا دھوئیں یا زیتون کے تیل میں ہلائی کریم ملا کر دس منٹ مالش کریں یا پھر پامام چس کر لپ کریں۔ بہت مفید ماسک ہے۔

بید کی بھی پکالتی ہو؟“

[illegible]

☆ ”کچھ مجھے بڑے تجربات ہوئے؟“

”روز ہی ہوتے ہیں، میں کچن میں جاؤں اور مجھ سے کوئی چیز گرے نا ایسا ہوا ہی نہیں سکتا اور سب کو پتا چل جاتا ہے کہ ابر کچن میں گئی ہے۔“

☆ مسالے لاپے کے استعمال کرتی ہیں یا نہیں؟  
 میں لاپے کے سامنے نہیں استعمال کرتی، لیکن اگر  
 کوئی تقریب ہے تو پھر مسالے کے پکٹ کے ایک یا دو  
 چھوٹے استعمال کرتی ہوں۔ ورنہ نہ ہی مسالے استعمال  
 کرتی ہوں۔ ہم ہمیشہ ہی کھر کے سامنے ہی  
 استعمال کرتے ہیں اور چونکہ مجھے میٹھا پخت نہیں ہے تو میں  
 میٹھا زیادہ نہیں بناتی۔ اور کڑواؤں میں جو کٹ جو کٹیر  
 ہمارے کھر میں ہوتی تھی، جس میں میں نے نہیں لگوں  
 کا کھاغوزہ یا میٹھا چائے جو شکر میں ہر طرف ملے گی۔ اس  
 میں میں نے ”لب شکر“ میں میٹھا بنایا، جو کہ بہت اچھا

☆ ”میں نے اچھا لکھا ہوا کون سا کھانا پسند چلو کر کیا، کیا بنا لیتی ہیں؟“

”مجھے اپنے ہاتھ کی ہولناکیوں پر اپنی بہت پسند ہے۔  
 ایک لکھنؤی ہے۔ اس سال ہمارے گھر میں ہمیشہ سے ملاؤ غنا  
 چلا آ رہا ہے اور ملاؤ کے ساتھ شادی کباب ضرور ہونے  
 لگی ہیں۔ ہر دن سنیے، پلوہ ہے، پکڑی، ڈھول، گھڑا کر جو ملاؤ  
 بناتا ہے، روزہ نہ پاتا ہے۔ مجھے مطلب ڈھول کو لکھنؤ کر کے  
 بناتے ہیں تو جب میں چھوٹی تھی تو ہجرہ کر (کیوں کہ اس  
 وقت چھٹی چھٹی ہوا کرتی تھی)۔ ملاؤ ہر پردہ پر لکھنؤ پکا  
 کرتی تھی۔ تو میں نہ پڑی اور ملاؤ سے تنگ آ گئی تھی۔  
 اس لیے جب بریلی کا شریعہ کی پڑائی ہوئی تو  
 میں اس سے بہت کمال پائی۔ ملاؤ کیلئے اور مجھے بس  
 زور دیا۔ سان ترین دوش بریلی کی کٹھی ہے۔ چکن بریلی تو  
 میں چندہ میں منٹ میں بنا لیتی ہوں۔ اس کے علاوہ  
 چائیز، بران، چھٹی، کاکلی، آٹھ، چھتا جانتی ہوں۔“



☆ ”سرول میں سب سے پہلے کیا پکایا تھا؟“  
 ”میری شادی برادری سے باہر ہوئی ہے..... تو  
 میں صاحب کے خاندان والوں نے اعتراض کیا کہ لڑکی

[illegible]

سرسے سے کہہ کر اٹھ کر چلا گیا۔ پھر کچھ دیر کے بعد  
سرسے کو تجھے انعام دیں گا۔ پھر کچھ دیر کے بعد  
میرے جیڑہ مچلی کے کرانے کے بعد بھی پکا کین کی گوردہ  
جب میں نے پکائی تو سرسے کو پوچھا کہ میں نے پکائی ہے تو  
جب انہوں نے پکا چا کہ میں نے پکائی ہے تو وہ بہت خوش  
ہوئے اور انہوں نے گوردہ کو گولوں سے بہت ہلا دی، بہت  
تعریف کی۔ گوردہ میں نے بھی اپنی ساس سے مجھے  
والے بارے میں بتائے تھے کہ کچھ میں مجھے بارے میں  
پکا نہ تھا آتے تھے گوردہ میں گول نہیں پختی تھی مگر  
اب وہی گول کپ پتی ہے اور بارے میں تو بہت ہی عمو بخنے  
ہیں۔“



”جو خود اچھا لپکنا جانتے ہوں انکس بڑے  
 بھلوں کے کھانوں میں مجھ کو کھانا نظر آ ہی چلتی  
 ہے۔“ کہتا ہے اس کا بیٹا سنا۔  
 ”بالکل ایسا ہے میں کسی ریستورنٹ میں چلی  
 جاؤں اور مجھے وہاں کا کھانا پسند نہیں آتا تو میں کہتا ہوں  
 صاف صاف کہ لکھتی ہوں کہ کیا اچھا کھانا ہے۔۔۔ اچھی  
 کچھ عرصہ گزلیں میں ”کلاچا“ کی کئی دکان کے سامنے پانچ  
 کھانوں میں ایک ”مٹھن کوڑھی پڑھاری“ بھی کھاتی  
 فورس کیا گیا کہ سب مٹھن کھانے کے دیکر میں اور جگہ میں  
 نے ”پڑھاری مٹھن کوڑھی“ کھاتی تو مجھے اس میں بھی بہت



**اشياء:**

ایک درجن	چینی (پس ہوئی)	ڈیڑھ کپ
آدھا کپ	الائیچی پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
ڈیڑھ کپ	کیڑوہ	ایک کھانے کا چمچ
ایک چمکی	ہارام	گاوزنبک کے لیے

### ترکیب:

☆ چالے میں لائے، یعنی ایسا لگے پاؤں ماروں دھک ڈال کر ابھی طرح پھینٹ لیں۔

☆ کڑی میں بھی گرم کر کے پکھلائیں اور غلے کا کچھ ڈال کر چھ جلاتے رہیں۔ سائی در پکائیں کھاٹھ دے دے۔

☆ اس میں کھوپا ڈال کر بھونیں، کھو یا کس ہو جائے تو کینڑہ ڈالیں اور سر و منگ ڈش میں نکال کر بانام، پتے سے مکاریں کر کے گرم گرم ہر و کریں۔



### أشياء:

## چکن پروسٹ

ع

11

2.12

64  
 65

ہر  
کے

من

پاسا ایک عدد  
کھانا ہوا حساب ذائقہ  
کالی مرچ پیسی ہوئی ایک سو گرام  
میرد آدمی خیالی  
بخنی دو سے تین عدد  
آئل ایک کالے کا چمچ

دوسو گرام  
ایک چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک کالے کا چمچ  
ایک خیالی  
دو کالے کے ٹکے

### ترکیب:

☆ چاک کو صاف دھو کر ہارک چپ کر لیں اور چپ کی ہوئی ہری مرچوں کے ساتھ ٹکی آنچ پر ڈھک کر رکھیں۔ جب انک کا مانی ہو جائے تو ٹھنڈی کر کے خیر لیں۔

☆ اس کا لے ہوئے شکر کے لیے اپنی مکتوب سے ابراہیم خاں کو مطلع کیا اور چٹائی میں ڈال کر اوپر سے غنڈا پانی بہا دیا۔

☆ چکن بریوسٹ کو صاف دھو کر چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور پھیلے ہوئے بڑے فرائنگ چین میں آئل میں گھسنے تک سر

کالی ہرجول کے ساتھ سنہری غزلی کر کے نکال لیں۔

☆ اسی پٹین میں کھن اور میدہ ڈال کر بھونیں، ہلکا سنہری ہونے پر اس میں پیسی ہوئی پالک اور فرلی لی ہوئی چمن

شامل کردیں۔

☆ پھر بلایا ہوا پاسٹال کرا چھی طرح ملائیں اور تھوڑی تھوڑی بخنی ڈالتے ہوئے پکس کریں۔ آخر میں اس کیا ہا چیز ڈال کر



## مٹر پلانو



اشیاء:-

مٹر چھلے ہوئے دو پیالی چاول باستی  
سیا زیرہ ادھکا جانے کا چمچہ لورک بسن پسا ہوا ایک کھانے کا چمچ  
دہی دھکانے کے کوچے چھوٹی لٹائی چار عدد  
ہری مرچ ثابت چار عدد پیاز درمیل ڈلی چار عدد  
ٹیک حسب ذائقہ سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ  
سجھی ایک پیالی  
نٹنی بنانے کے لیے:-

بسن کی ثابت ڈلی ایک عدد ثابت کالی کریم چھ عدد  
تج پات کا پتا ادھکا ایک عدد لورک ایک چھوٹا سا کھڑا  
سونف ایک چائے کا چمچہ ثابت دھنیا آدھا کھانے کا چمچہ

توکھیا:-

☆ سب سے پہلے ایک کھینچی میں چھ پیالی پانی لورک ثابت بسن، تاج پات، سونف دھنیا کالی مرچ اور قوطر سا نمک ڈال کر نٹنی بنالیں۔ تقریباً چار پیالی نٹنی رہ جائے۔ ایک کھینچی میں گھی ڈال کر گرم کریں، پھر پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں، جب گولڈن براؤن ہو جائے تو آدھی ٹکڑا کر ادا خیار پھیلا دیں تاکہ گرمی ہو جائے۔ آدھی میں پھلورک، بسن، دہی، مرچ سیاہی، پال ڈال کر ہلکا سا بھون کر مڑ ڈال دیں۔ مڑ ڈال گئی جائے تو نٹنی ڈال دیں۔ جب جوش آ جائے تو ہٹکے ہوئے چاول لورک کھانے کا چمچ پیسٹور کر لورک ڈال دیں۔ دھیان رہ گھس نٹنی پڑا دھن ڈال دیں۔ دھن ادا پ کر پختہ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو دیکھی کوٹے سے کلوہر نکالیں۔ پانچ منٹ تیز آگ پر رکھیں، جب بھاپ پڑ جائے تو مڑ پلاڈ تیار کر گرم کھاؤ اور دہی کے ساتھ کھانے کے ساتھ سر دیں۔

## گاجر کا حلوہ



اشیاء:-

گاجر ایک کلو لکڑی  
سوکھا دودھ ایک کپ  
پانام پندرہ ایک کپ  
چینی چھ پیالی  
کھویا کھوپڑی  
لاٹنجی آدھا کپ

توکھیا:-

☆ گاجر کو کدو کی طرح کھال لیں۔  
☆ اب گھی میں لاٹنجی ڈال کر اس میں گاجر ڈال کر بھونیں پھر چینی ڈال کر پندرہ منٹ بھونیں اور سوکھا دودھ ڈال کر پھر بھونیں کہ گھی پختہ ہو جائے۔  
☆ پھر کھویا ڈال کر گرم کریں اور اس پر چھلے ہوئے پانام ہرا لے ہوئے انڈوں کے ساتھ ڈالیں کریں۔

## لچھا چکن



### اشیاء:

چکن بھیر ڈی کے	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
پا ہوا اور کھس	ایک کھانے کا چمچ	پیاز	دو عدد درمیانی
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	دھی	ایک پیالی
پسلی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ٹنگ دودھ	ایک چائے کا چمچ
مارجرین	دو کھانے کے چمچ		

### توکھیب:

☆ چکن کا بھی طرح و طرح کی دس دس کے لیے فریز میں رکھ لیں اور اس کی پکائی چکی چٹاں کاٹ لیں۔  
 ☆ پیاز اور ٹماٹر کو چھری میں چھن لیں، دھنی میں ہنگہ دوڑھا پاؤڈر ملا کر پیسٹ لیں اور دس چھوڑ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔  
 ☆ دھنیں میں کڑک آگے اور مارجرین کو ڈال کر ٹکلی آگے پھینک سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بے ہوئے پیاز ڈال کر اور مارجرین، پسلی ہوئی لال مرچ، سفید زیرہ، ہلدی، نمک اور کھس ملا کر پیسٹ لیں اور اس میں چھن لیں اور دس چھوڑ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔  
 ☆ آگے پھر دس سے تین منٹ تک پکا لیں۔  
 ☆ چھینا ہوا دھنی ڈال کر تھپی اور گرم سلا چھڑا کر ٹکلی آگے پھر بارہ سے چھوڑ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ گرم گرم چھینا کے ساتھ پیالے ہوئے چائوں کے ساتھ پیش کریں۔

## میٹ گولڈن ہارٹ



### اشیاء:

تیرہ (روکھا)	ایک کلو	اورک بسن پیسٹ	دو چائے کے چمچ
ہری مرچ	دس عدد	سرخ مرچ (کلی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	آلو پٹے ہوئے	ایک پاؤ
برڈ کریمو	ایک پاؤ	نمک	حسب ذائقہ
تاریں	آدھا کپ	ہر اوشیا	آدھا کپ
اٹرا	ایک عدد	آئل	حسب ضرورت

### توکھیب:

☆ ہری مرچیں، پٹا ہوا تیرہ اور رولڈ ہارٹ ایک پیسٹر میں ڈال کر پھینک لیں۔  
 ☆ سوسن چین میں دو چائے کے چمچ آئل گرم کریں۔ اورک بسن کا پیسٹ ڈالیں اور ساتھ ہی تیرہ بھی ڈالیں۔ اچھی طرح فرمائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کلی ہوئی سرخ مرچ، ہلدی پاؤڈر، نمک، ہری مرچ کا پیسٹ اور گرم سلا پاؤڈر ڈال کر پکائی ہنگ ہونے تک پکائیں۔  
 ☆ آؤشیل کر کے تیرہ میں مادی اور ساتھ ہی ہری پیاز، برڈ کریمو اور ہر اوشیا ملا کر اچھی طرح پیسے کو کس کریں، اس کے بعد پیسے کے ہارٹ (دل) کی شکل میں کباب بنائیں۔  
 ☆ کڑا ہی میں آئل گرم کر کے ہارٹ کاس میں ڈال کر گولڈن ہونے تک فرمائی کریں۔





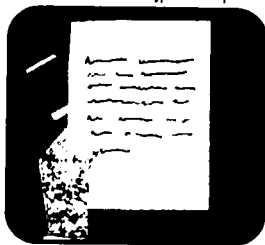
دے دو گا جیسا کہ طوطہ سو اس طوطا پر کر لیں سوچ سوچ کر بہت خوش  
ہوں اس جنوری کے پہلے پہنچے ہی اپنی شریف کا کو کھانا دے ہوں اور  
ہیں اس کے کو تو ہلوگ مری جانے کا بھی پروگرام نہیں کے

اروم طہارہ زاد کا پیغام لاہور میں غلام ذلیل راکو کی نام:  
آپ جہاں بھی رہے خوش رہیے۔ آپ کے لیے دل  
سے دعا ملتی ہے اپنی ہی کی وفات کے بعد آپ کو بہت کم نظر آتی  
ہیں۔ آپ سے ریکولٹ ہے ہلیز پھر سے لکھنا شروع کر دیں  
اور میں بک پر ہی چکر لگایا کریں۔ آپ کی کمی بہت مل ہوئی  
ہے۔ بے شک آپ کا دکھ بہت بڑا ہے اور اس کو کم کرنے کے  
لیے لکھنے کی محنت میں مراہم کا کام کر سکتی ہے۔

لکھ رہی ہوں یہ پیغام یا کہ نام:

پیارے بھائی کیسی ہوں  
یقیناً مری کے پرندوں نے جہیں مری پر بھلا دی ہے۔  
بہت سوچا تم سے ملاؤ ہو کر بیٹھ جاؤں۔ مگر چاہ کر بھی کرنا کے  
ذریعے نہیں سند میں بھیجے سے خدا کو نہ پائی یا آخر اپنی پائی یاد  
داروں خیر یا پھر اتنا کہیں گی بڑے بھائی کی شادی قریب ہے  
اور جس میں ملتی دھمت ہے چلو میں شادی پر کر کو مگر نہ تاخیر رہا نہیں  
کیا خوشی دیا کہ مری طرف سے چکیاں کا شادی ۱۱۱۱

طاہرہ حسن کا لاہور میں پیغام اپنی راکو کی نام:  
بہت اچھی یاد ہے اپنی راکو پہلے تو آپ سب کو سلام  
کہیں گی۔ آپ سب کی سہا سے کم نہیں ہیں۔ ایک گزارش  
ہے بھلے بھلوں پر جائیں خوب تر کائیں لیکن ڈائجسٹ کی دنیا  
میں بھی ہم قدر میں کی مراہم ہی کرتی ہیں۔



سکرپٹ سکتا ہے

اپنے پیارے کو دیکھنے کی خواہشات بڑھتی ہیں۔ ایسے ہی مری  
آنکھیں تہہ ہرے لیے بھرا آتی ہیں لیکن دعا یہ ہی تم جہاں رہو  
خوش رہو اور زندگی کی ہر خوشی پاؤ گے۔

امینہ اصفان کا پیغام ڈی جے خان ہے:  
میں پاکستان اور اس میں بسنے والوں کو نیکو نظر دعا نہیں  
دینا چاہتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ ہمارے پاکستان کو ہمیشہ محفوظ رکھے  
اور اس کے لوگوں پر اپنا کرملہ رحمت کا سایہ قائم رکھے آمین  
بصیرہ کا پیغام ملتان ہے اپنی دھمت لادہ کی نام:  
کہیں کو نا دیہہ راجا جاتی ہوں شادی کے بعد بھول  
بہت مصروف ہو گئی ہو مگر ڈیڑہ از دلی میں سے ایک حصہ نہیں،  
کچھ وقت نہیں مگر کچھ ملے تو دوستوں کے نام ہونے چاہئیں نا۔

راہہ کا پیغام کٹ پہلہ ہے اپنی فیلیم حضرت کی نام:  
کسی میں ہم اجاتے والوں کی قدران کے جانے کے بعد آتی  
ہے آپ سب کو فراموش کر گئی ہیں تو ہا چلا کر عزت اور عزت دو کے  
اصل کے تحت جگام کرتے ہیں وہ بھی ناکام نہیں ہوتے۔ جنسی عزت  
اور محبت دیتے ہیں اس سے دلی وصل کرتے ہیں۔ ایسے لوگ مگر  
ایک نیک یاد کی صورت دل میں موجود ہے ہیں۔

غلام طہارہ زاد کا پیغام لاہور میں راکو کی نام:  
اسلام علیکم! میرا پیغام اپنی ان تمام بہنوں کے نام ہے  
جنہوں نے مجھے دوستی کی آفری بھی، میں آپ سب کی دوستی کو  
قبول کرتی ہوں آپ سب کی محبت کی دلیل سے مشکوہ ہوں۔  
آپ لوگوں کو میرا تبصرہ پسند آتا ہے اس کے لیے بھی بہت سارا  
شکریہ اور اس کے علاوہ میں بھی غور یہ شہر سے دوستی کرنا چاہتی  
ہوں مگر سب کی کھل غائب ہیں۔ ہلیز کرنا میں آپ کی محسوس  
ہوتی ہے بہت زیادہ آخر میں مصباح علی مد کے لیے پیغام کہ  
اللہ پاک آپ کی بہت زیادہ کامیابیوں نصیب کریں آمین۔

لادن کا پیغام کراچی میں لاہور میں پیغام اپنی کون بھن کی نام:  
تم لوگ کتنے خوش قسمت ہو نا کہ سرنی کے مزے لیتے ہو  
ایک ہم کراچی والے نام کی سرنی پڑتی ہے۔ گرم پڑے ہندی وہ  
جاتے ہیں۔ مگر اب کی دفعہ میں نے سوچا ہے کہ میں بھی سرنی  
پنجاب میں گزروں گی اور خوب مزے کروں گی بڑی غلام کو پیغام